

¿Cómo Empiezo A Cambiar Mis Hábitos De Alimentación?

Establezca metas y escribalas. Considere poner sus metas o este folleto sobre su refrigerador, espejo de baño o en otro lugar prominente.

- Haga uno o dos cambios a la vez y empiece con algo simple.
- Tómese su tiempo, coma lentamente y disfrute de su comida.
- Dígase que tiene que comer hasta que esté satisfecho, no hasta que se rellene.
- Mantenga un diario de alimentos para ayudarlo a ver dónde se pueden realizar cambios.
- Consideremos algunas cosas para comenzar.
 - Coma más vegetales, frutas, granos enteros y productos lácteos bajos en grasa. Estos son buenos para la salud y le llenarán.
 - Beba un vaso de agua antes de comer.
 - Beba agua, bebidas carbonatadas de dieta o bebidas artificialmente endulzadas en lugar de bebidas azucaradas.
 - Deshágase de alimentos altos en calorías, grasa y azúcar. Si estos alimentos no están disponibles, usted no se tentará. En cambio, tenga meriendas saludables fácilmente disponibles.
 - Cocine su comida al horno, al vapor o al asado en lugar de freírla.
 - Elija cortes magros de carne; Corte la grasa visible.
 - Planee las meriendas y comidas por adelantado.
 - Evite el alcohol.

